مجلة الرياضة المعاصرة

المجلد 17 العدد 1 عام 2018

تدريبات خاصة لتطوير الرشاقة والتوازن الحركي وتأثيرها في القوة المميزة بالسرعة وبعض التحركات الدفاعية بكرة اليد

أ.د وداد كاظم الزهيري
Ibtsamalkaabi55@gmail.com

طالبة الماجستير / ابتسام هشام جبر
Dr.wedadkadhim@gmail.com

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد

مستخلص البحث

تعد الرشاقة والتوازن الحركي من المتغيرات الحركية ذات الأهمية لدى لاعبي لعبة كرة اليد لارتباطها مع مكونات وخصائص بدنية ومهارية كثيرة،ونظرا لمساهمتها في الكثير من الأنشطة الرياضية عامة في لعبة كرة اليد خاصة ومنها التحركات الدفاعية ،وبذلك تكمن أهمية البحث في محاولة تطوير عنصري الرشاقة والتوازن الحركي لما لها من أهمية لدى لاعبي كرة اليد فهي تساعد في تغير حركاتهم بسهولة أثناء المباراة وكذلك تطوير التوازن الحركي الذي يساعد اللاعب على أن يسيطر على جسمه بحالة ثبات أو أثناء حركته، أما مشكلة البحث فهي تتحدد في المتطلبات الأساسية للاعب كرة اليد من الناحية البدنية والمهارية والحركية ليتمكن من رفع كفاءة اللاعب المدافع كون التحركات الدفاعية هي الأساس ، ومن أهداف البحث التعرف إلى تأثير التدريبات الخاصة في القوة المميزة بالسرعة والتحركات الدفاعية بكرة اليد حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير الرشاقة والتوازن الحركي وتأثيرها في القوة المميزة بالسرعة والتحركات الدفاعية لدى عينة البحث، فاستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو الاختبارات القبلية والبعدية وبتصميم المجموعة الواحدة، أما عينة البحث فقد تم اختيارها عن طريق القرعة وهم لاعبي منتخب تربية بغداد /الكرخ الأولى / أعدادي للأعمار(15-17) سنة ، والبالغ عددهم (16) لاعب التي طبقت عليهم التدريبات تم تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث، يوم الثلاثاء المصادف 2017/3/7 ولغاية 2017/4/25 في تمام الساعة الرابعة عصرا، بواقع (2) وحدة تدريبية ولمدة (8) أسابيع وبمجموع (16) وحدة تدريبية ،حيث يتم إعطاء التدريبات الخاصة بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية،واستنتجت الباحثتان وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الرشاقة والتوازن الحركي والقوة المميزة بالسرعة، وتوصلت الباحثتان إلى توصيات منها إجراء اختبارات دورية للمهارات الدفاعية للاعبين من قبل المدربين وذلك لغرض الكشف عن نقاط الضعف لديهم .

الكلمات المفتاحية :- تدريبات خاصة ، التحركات الدفاعية

Special exercises for the development of agility and kinetic balance and its impact on the strength characteristic of speed and some defensive moves handball

Prof. Dr. WedadKadhim Al-Zuhairi - Ibtisam Hisham Gabr

Dr.wedadkadhim@gmail.com Ibtsamalkaabi55@gmail.com
Physical Education and Sports Science for Girls / University of Baghdad

The fitness and dynamic balance of motor variables of interest to the players of the game of handball because of its association with the components and characteristics of physical and professional many, and because of their contribution to a lot of sports activities in general in the game of handball, especially defensive movements, and thus lies the importance of research in trying to develop the elements of fitness and balance Because of its importance to handball players, it helps to change their movements easily during the game as well as develop the balance of the movement that helps the player to control the body in a state of stability or during movement As for the problem of the research, the researcher decided to prepare special exercises to determine their impact on the strength of speed and some defensive moves that lead to raising the efficiency of the defender to achieve the best performance, and the objectives of the research to identify the impact of special exercises in the strength of speed and defensive movements handball where there are differences Statistical significance between the results of tribal and remote tests in the development of agility and kinetic balance and its impact on the strength of speed and defensive movements in the sample of the research, the researchers used the experimental method with tribal and remote tests and design group One، The study sample was chosen by lottery and they are the players of the Baghdad / Al Karkh first / age training team (15-17) years, and the number of (16) players applied to them. The main experiment was carried out on the research sample on Tuesday 7 / (2) training units for a period of (8) weeks and a total of (16) training units, where trainingis given to the main section of the training module, and the researchers concluded that there are significant differences between The pre-test and post-test tests for fitness, kinetic balance and speed-specific power The researchers reached recommendations, including periodic testing of defensive skills for players by trainers, in order to identify their weaknesses.

Key words:-special exercises ,defensive moves

1 - التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد عملية التدريب الرياضي هي من أصعب المهام التي يقوم بها المدرب لما عليه من التزامات ومهام ومستلزمات يجب أن يوفرها للاعبين كي يستطيع تحقيق الهدف الذي يريد تحقيقه من خلال العملية التدريبية ، ويجب على اللاعب أن تتوفر به صفات بدنية وحركية ومهارية تؤهله لتحقيق الانجاز العالي والوصول إلى المستوى المطلوب وتكون ملائمة لمتطلبات الفعالية الرياضية، وعرفه محمد حسن علاوي (7: 72) بأنه عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى أعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن من نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، إذ يركز واجب التمارين الخاصة في المراحل التدريبية في تطوير مستوى إمكانيات الفرد بما يتناسب مع متطلبات النشاط الرياضي المطلوب .

وتعد الرشاقة عنصرا ومكونا مهما بدنيا وحركيا ذات أهمية لدى لاعبي لعبة كرة اليد لكون لها ارتباطات مع مكونات وخصائص بدنية كثيرة فهي تسهم بشكل كبير في سرعة تعلم وإتقان المهارات المركبة ،و في لعبة كرة اليد يمتاز الأداء إلى تغيير اتجاه الحركة سواء كانوا على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح ويكون للاعب القدرة على تطبيق حركة أخرى بتكتيك أخر، والتوازن الحركي هو عنصر مهم لدى لاعبي كرة اليد لكونه يدخل ضمن العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند عملية تعليم المهارات وليس أثناء الحركة فقط وإنما في الثبات وفي نهايات الحركات قبل وإثناء الهبوط وتعد القوة المميزة بالسرعة هي من الصفات المهمة جدا نظرا لدخولها في الكثير من الأنشطة الرياضية وهي ضرورية في لعبة كرة اليد بشكل عام وفي التحركات الدفاعية بشكل خاص، وان نجاح التحركات الدفاعية في لعبة كرة اليد يعتمد على كيفية التعامل مع اللاعب المهاجم ومتابعة تحركاته وتصرفاته ومراقبته لمنعه من التصويب وهذا يتطلب خبرة وتفكير جيد من اللاعب المدافع ، وبذلك تكمن أهمية البحث في أعداد تمرينات خاصة لتطوير الرشاقة والتوازن الحركي ومعرفة مدى تأثيرهما في القوة المميزة بالسرعة وبعض التحركات الدفاعية بكرة اليد **وهنا تكمن مشكلة البحث حيث** تعد لعبة كرة اليد هي واحدة من الألعاب الجماعية التي يجب أن يتمتع لاعبيها بالرشاقة والقدرة على التوازن أثناء حركته لكون لاعب كرة اليد يكون في حالة تغير مستمر في حركاته فلابد أن تتوفر لدية الرشاقة ولاحظت الباحثتان وجود خلل لدى عينة البحث ولكي نتمكن من تطوير الجانب المهاري للعبة بشكل خاص وتطوير الجانب البدني بشكل عام وأداء الواجبات المهمة الموجهة أليه وخصوصا اللاعب المدافع حتى يتمكن من إعاقة حركة المهاجم ويقوم بأداء تحركاته الدفاعية محاولا منع المهاجم من اختراق منطقة مرماه ومنعه من تسجيل هدف ، إذ أن لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتطلب تدريبات " متنوعة خاصة " من ناحية استخدام أدوات وأجهزة تساعد على تطوير الرشاقة والتوازن الحركي لدى اللاعبين المدافعين، ومشكلة البحث تكمن في تطوير المتطلبات الأساسية للاعب كرة اليد من الناحية البدنية والمهارية والحركية ليتمكن من رفع كفاءة اللاعب المدافع كون التحركات الدفاعية هي الأساس في منع الفريق

الثاني من تحقيق الهدف وذلك من خلال قيامه بعدد من التحركات الدفاعية ، ومن خلال متابعة الباحثتان للاعبين كرة اليد وجدت ضعفا في عنصري الرشاقة والتوازن باعتبارها احد المتطلبات التي يحتاجها اللاعبين .

1-2 أهداف البحث

1. أعداد تدريبات خاصة لتطوير الرشاقة والتوازن الحركي لدى عينة البحث
2. التعرف إلى تأثير التمرينات الخاصة في القوة المميزة بالسرعة والتحركات الدفاعية بكرة اليد

1-3 فروض البحث

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث الرشاقة ، التوازن الحركي ،القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في التحركات الدفاعية بكرة اليد لدى عينة البحث.

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري :- منتخب تربية الكرخ الأولى /إعدادي بأعمار (15 -17) سنه

1-4-2 المجال الزماني :- من 23 / 2 /2017- 27/ 4 /2017

1-4-3 المجال المكاني :- قاعة النشاط الرياضي والمدرسي لكرة اليد.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي ذو الاختبارات القبلية والبعدية وبتصميم المجموعة الواحدة وذلك لملائمتها مع أهداف وطبيعة المشكلة المراد دراستها.

2-2 مجتمع البحث وعينته

حددت الباحثتان مجتمع بحثهما بالطريقة العمدية وهم من لاعبي منتخبات بغداد للتربيات / الإعدادي، والبالغ عددهم 6 منتخبات لبغداد الرصافة وبغداد الكرخ . أما عينة البحث فقد تم اختيارها عن طريق

القرعة وهم لاعبي منتخب تربية بغداد /الكرخ الأولى /أعدادي للأعمار(15-17) سنة ، والبالغ عددهم (16) لاعب التي ستطبق عليهم التدريبات الخاصة.

جدول (1)

يبين تجانس العينة في الوزن والطول والعمر التدريبي لعينة البحث

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة

-2 -3

1

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	ع	معامل الالتواء
1	الوزن	كغم	61.4	61.20	7.08	0.072
2	طول اللاعب	متر	1.724	1.740	0.175	-2.328
3	العمر	سنة	15.667	15.000	0.816	0.740
4	العمر التدريبي	سنة	2.133	1.000	1.506	1.045

وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية والمجلات العلمية
- الملاحظة العلمية والتجريب
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- البرمجيات المستخدمة في البحث
- فريق العمل المساعد
- المقابلات الشخصية
- استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات
- الاختبارات والقياس

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- كرات يد عدد (6)
- جهاز قياس الاتزان (Balance System)
- جهاز لابتوب نوع (DELL) مع أقراص(CD)

- مصاطب ، أقماع ، بساط أسفنجي ،أدوات مساعدة للتدريب على الاتزان الحركي مصنعة من قبل الباحثة
- ساعة إيقاف
- ميزان طبي
- شريط قياس

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 بعد الإطلاع على المصادر العلمية تم اختيار الاختبارات التالية

2-4-1-1اختبار التوازن الحركي (11: 209-212)

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الحركي

الأدوات المستخدمة :

1- جهاز قرص التحدي challenge disc

2- جهاز لابتوب

وصف الاختبار:

مدة الاختبار (20) ثانية ويحاول خلال أدائه أن يحافظ اللاعب على مركز ثقله فوق القرص .ويقوم بمشاهدت أدائه على شاشة الحاسوب إذ بعد الانتهاء سيتم تحديد المستوى الخاص لكل لاعب ويكون من (1-5) ، فكلما اقتربت الدرجة إلى الرقم (1) سوف يدل ذلك عن مدى قابليته في السيطرة على مركز ثقله واتزانه العالي وبالعكس كلما اقتربت الدرجة إلى الرقم (5) سوف يدل ذلك ضعف قابليته في السيطرة على مركز وثقله واتزانه الضعيف، وبعد أن تم تحديد مستوى كل لاعب يتم جمع مستويات اللاعبين وأخذ الوسط الحسابي وبعد استخراج الوسط الحسابي يتم تحديد مستوى التدريب لهم ويتم اختبارهم بعدد من الاختبارات ولمدة زمنية محددة تتزايد عدد الاختبارات بصعوبتها في كل مستوى إذ أن المدة الزمنية لكل اختبار هو (20) ثانية ، كما أن الزيادة في صعوبة الاختبار تأتي من خلال زيادة وقلة قطر الدائرة الحمراء التي يجب أن توجه مركز الثقل نحوها وهي تتمثل بالدائرة الخضراء الصغيرة كذلك حركة الدائرة الحمراء والتي تتغير مسار الحركة لها بعد كل اختبار وعند الانتهاء من الاختبارات في كل مستوى تظهر درجة الاختبار إضافة إلى جدول يبين ما تم انجازه في هذا المستوى وهو يتعلق بكل ما أداه من اتزان سواء كان ثابت أو متحرك ويعطى نسبها المئوية.

طريقة التسجيل :- ويقاس بعدد الدرجات التي يسجلها الجهاز

2-4-1-2 اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو.(10: 169-170)

الغرض من الاختبار:- قياس الرشاقة

الأدوات اللازمة:- يرسم مستطيل على الأرض طوله (4.75) م وعرضه (3) م ، وتثبت أربع قوائم على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل ، ويثبت القائم الخامس بالوسط في منتصف المستطيل مع ملاحظة أن طول القائم يجب أن لايقل عن (30) سم ، ساعة توقيت ،

طريقة الأداء والقياس :- يقف المختبر خلف خط البداية في وضع الاستعداد ليبدأ بالجري من وضع الوقوف (من وضع البدء العالي) وعند الإشارة يقوم المختبر بالجري بين القوائم الخمسة حتى يكمل الدورة الثالثة ، ثم يحسب الزمن الذي يستغرقه لأقرب جزء من الثانية .

2-4-1-3 اختبار الحجلات الثلاث بالرجل اليمين واليسار.(6: 160)

الغرض من الاختبار :- قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

الأدوات اللازمة :- منطقة مستوية ،شريط قياس ،صافرة

وصف الاختبار:- يقف المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي يتم أداء الحجل عليها ، ويؤدي المختبر ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة.

شروط الأداء :-

- يجب الدفع بالقدم من وضع الثبات .
- سرعة في الأداء .
- تؤخذ القياسات لأقرب سم .
- تعطى محاولتان لكل رجل وتؤخذ نتيجة أفضلهما.

التوجيه والتسجيل :- تكون درجة المختبر لأقرب سم بين خط البداية والنقطة التي يصل أليها بعد الحجلة الثالثة ولكل رجل على حده .

2-4-1-4 اختبار التحركات الدفاعية القصيرة المدى (الأمامية- الخلفية -الجانبية) (2: 245)

الغرض من الاختبار:-قياس سرعة الاستجابة الحركية الانتقالية

الأدوات اللازمة :-

- ساعة إيقاف عدد (2)
- كرات طبية أو كرة يد عدد (3)
- يرسم على الأرض مخطط

- ترسم نصف دائرة قطرها 20 سم
- من مركز الدائرة السابقة ترسم نصف دائرة قطرها (4 أمتار)

وصف الأداء :-مع أعطاء الإشارة يتحرك اللاعب من الدائرة إلى الكرات الطبية وفقا لما يأتي:-

- من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (1) والارتداد مستخدما في تلك التحركات الجانبية .
- من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (2) والارتداد مستخدما في تلك التحركات الأمامية والخلفية.
- من الدائرة الصغيرة إلى الكرة رقم (3) والارتداد مستخدم في تلك التحركات الجانبية .

يراعى في كل مرة خلال تحركاته من الدائرة الصغيرة إلى أي من الكرات أن يلمس الكرة التي يصل أليها باليد القريبة من ناحية الكرة قبل الارتداد .

التوجيه والتسجيل :- يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة أعطاء الإشارة حتى لحظة الوصول إلى الدائرة بعد ارتداده من لمس الكرة رقم (3) بعدها يحول الزمن الذي يستغرقه اللاعب إلى درجات من واقع الجدول المعد.

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

تم أجراء التجربة الاستطلاعية على (3) من لاعبي تربية الكرخ الأولى ،يوم الخميس المصادف 2017/2/23 الساعة الرابعة عصرا ،للتأكد من كفاءة فريق العمل المساعد والأدوات المستخدمة والتأكيد على طريقة أجراء الاختبارات تجنبا للمشاكل والأخطاء التي قد تصادفنا في التجربة الرئيسة والاختبارات

2-4-3 الاختبارات القبلية

تم أجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث، يوم الثلاثاء المصادف 2017/2/28 الساعة الرابعة عصرا ، وقد شملت الاختبارات التالية (اختبار التوازن الحركي – اختبار الحجلات الثلاث برجل اليمين واليسار – اختبار الجري المتعرج – اختبار التحركات الدفاعية).

2-4-4 التجربة الرئيسية

تم تنفيذ التجربة الرئيسية على عينة البحث ، يوم الثلاثاء المصادف 2017/3/7 ولغاية 2017/4/25 و في تمام الساعة الرابعة عصرا، بواقع (2) وحدات تجريبية ولمدة (8) أسابيع وبمجموع (16) وحدة تدريبية ،حيث يتم إعطاء التدريبات الخاصة بالقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .

2-4-5 الاختبارات البعدية

تم أجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث ، يوم الخميس المصادف 2017/4/27 الساعة الرابعة عصرا، وقد راعت الباحثتان نفس تسلسل أجراء الاختبارات القبلية ولنفس الشروط والمواصفات وتحت نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية .

2-5 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثتان الوسائل الإحصائية الآتية : الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الالتواء – الوسيط – اختبار T-Test للعينات المستقلة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

3 – 1 تم عرض نتائج الاختبارات التي توصلت إليها الباحثتان وتحليلها ومناقشتها على وفق البيانات التي تم الحصول عليها

جدول(2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والفروق وانحرافاتها وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث

الوسائل الإحصائية / المتغيرات	س		ع		ف	ع ف	(T) المحسوبة	نسبة الخطاء	الدلالة الإحصائية
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي					
اختبار الرشاقة	8.03	6.43	0.58	0.65	1.60	0.33	4.82	0.01	معنوي
اختبار التوازن الحركي	336.0	668.0	83.29	58.83	332.0	41.36	7.97	0.04	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين	5.83	7.42	0.62	0.66	1.58	0.37	4.25	0.01	معنوي
اختبار القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار	6.35	7.51	0.55	0.49	1.16	0.30	3.83	0.00	معنوي
اختبار التحركات الدفاعية قصيرة المدى	4.82	3.47	0.47	0.44	1.95	0.26	5.08	0.03	معنوي

***معنوي إذا كان مستوى الخطأ ≤ من مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (5) .**

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة ومنه يتضح أن قيمة الوسط الحسابي الرشاقة للاختبار القبلي (8.03) ، بانحراف معياري (0.58) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (6.43) ، بانحراف معياري (0.65) ، فبلغت فروق الأوساط الحسابية (0.33) ،

بانحراف معياري للفروق (4.82) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4.82) ، احتمال خطأ (0.05)، وكانت نسبة الخطاء اقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبة لاختبار التوازن الحركي يتضح أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (336.0) ، بانحراف معياري (83.29) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (668.0) ، بانحراف معياري (58.29) ، فبلغت فروق الأوساط الحسابية (332.0) ، بانحراف معياري للفروق (41.36) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.97) ، ونسبة خطأ (0.05) احتمال خطأ (0,05)، وكانت نسبة الخطاء اقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى يتضح أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (5.83) ، بانحراف معياري (0.62) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (7.42) ، بانحراف معياري (0.66) ، فبلغت فروق الأوساط الحسابية (1.58) ، بانحراف معياري للفروق (0.37) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4.25) ، احتمال خطأ (0,05)، وكانت نسبة الخطاء اقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبة لاختبار القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين يتضح أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (6.35) ، بانحراف معياري (0.55) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (7.51) ، بانحراف معياري (0.49) ، فبلغت فروق الأوساط الحسابية (1.16) ، بانحراف معياري للفروق (0.30) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.83) ، احتمال خطأ (0,05)، وكانت نسبة الخطاء اقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

أما بالنسبة لاختبار التحركات الدفاعية المتنوعة يتضح أن قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (4.82) ، بانحراف معياري (0.47) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (3.47) ، بانحراف معياري (0.44) ، فبلغت فروق الأوساط الحسابية (1.95) ، بانحراف معياري للفروق (0.26) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.08) ، احتمال خطأ (0,05)، وكانت نسبة الخطاء اقل من (0.05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

3-2 مناقشة النتائج

تعزو الباحثتان الفروق المعنوية لمتغير الرشاقة بين الاختبار القبلي البعدي والتي ظهرت في الجدول (2) الى أن نوع التدريبات التي استخدمت في المنهج التدريبي للعينة والتي لعبت دورا كبيرا في تناسق حركات اللاعب عند أداء الحركات والمهارات وهي ترتبط بالسرعة بشكل كبير آذ يتم قياس مهارة الأداء للاعب للعمل السليم الذي يؤديه اللاعب إضافة إلى الفترة الزمنية التي تؤدي بها المهارة فلاعب كرة اليد الجيد هو الذي يمتاز برشاقة الحركة عند الأداء المهاري والذي يتم من خلال تغيير اتجاهه

بسرعة وتوقيت سليم والتناسق في حركات جسمه والذي يحتاج من اللاعب إلى التوافق العضلي العصبي الذي يعتمد عليها الأداء فمثلاً لو أردنا تطوير الرشاقة فلابد من تطوير القوة الانفجارية والقوة السريعة لما لها من تأثير بالغ في مقدار الزيادة الحاصلة في رشاقة اللاعب , وهذا ما يؤكده (مفتي إبراهيم) من إن تنمية وتطور القوة الانفجارية والقدرة السريعة يؤدي إلى تطوير الرشاقة إذ أن القدرة عنصر مهم من عناصر الرشاقة وفي حال غياب كم من القدرة يكون الجسم قد فقد جزءاً كبيراً من الرشاقة في الأداء الحركي(8: 221).

أما لمتغير التوازن الحركي تعزو الباحثتان معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي إلى طبيعة التدريبات والأدوات التي استخدمت في المنهج التدريبي لتطوير التوازن الحركي قد طورت من مستوى لاعبي كرة اليد، حيث تتميز اللعبة بوجود الكثير من المهارات الأساسية التي تتطلب تضافر العديد من عناصر اللياقة البدنية والحركية ومن ضمنها التوازن الحركي لأداء المهارة بصورة صحيحة ، أن الحالة البدنية العالية بعناصرها المختلفة للاعبي كرة اليد تلعب الدور الأكبر والهام في وصول اللاعب إلى الفورما الرياضية اللازمة لمتطلبات اللعبة، كما ترى الباحثتان بأن التوازن الحركي يظهر بشكل واضح عند تنفيذ جميع الحركات التي تتطلبها المهارات الأساسية في كرة اليد ، آذ يشير (5: 150) أن تميز اللاعب بالتوازن الجيد يسهم في قدرته على تحسين وترقية مستوى أدائه للعديد من الحركات أو الأوضاع في معظم الأنشطة الرياضية.

أما لمتغير القوة المميزة بالسرعة تعزو الباحثتان معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي إلى التدريبات الخاصة بالأداء والتي استخدمت ضمن مفردات المنهج التدريبي للعينة والتي قد طورت من مستوى أداء أللاعبين ، إذا أن للقوة المميزة بالسرعة ترتبط بالأداء المهاري فكلما كانت القوة المميزة بالسرعة التي يمتلكها اللاعب جيدة كان أدائه المهاري عالي ، وهذا النوع من القوة ضروري جدا للاعب كرة اليد بصورة عامة والتحركات الدفاعية بصورة خاصة فلذلك نلاحظ أن القوة المميزة بالسرعة تحتل نسبة كبيرة من الوقت المخصص للتدريب، و ترتبط بدرجة إتقان الأداء المهاري" (1: 133).

و يتبين من الجدول (2) أيضا أن هناك فروق معنوية لمتغير التحركات الدفاعية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي وتعزو الباحثتان معنوية الفروق هذه إلى التدريبات الخاصة بالأداء والتي استخدمت ضمن مفردات المنهج التدريبي للعينة والتي قد طورت من مستوى أداء أللاعبين في *التحركات الدفاعية بكرة اليد، إذ أن طبيعة التمرينات والتحركات في التدريب و المباريات تتطلب سرعة التحركات في الملعب . فكلما زاد عمل أجهزة الجسم المختلفة كلما زاد العمل بنظام الطاقة اللاهوائي وبذلك لايستطيع اللاعب الاستمرار في الأداء بكفاءة عالية طوال الوقت لذلك فان قواعد اللعب تسمح بتغير*

اللاعبين أثناء المباراة ولتحقيق الوصول للمستويات العليا فانه وبجانب تنمية القدرات البدنية و المقدرة اللاهوائية و يجب الاهتمام بتنمية المطاولة أيضا للألعاب التي تحتاج إلى تنمية عنصر القوة والسرعة والرشاقة والتمثيل الخاص(3: 55) .

4- الخاتمة

توصلت الباحثة من البحث اعلاه الى النتائج التالية

1- ظهرت تطور في الرشاقة والتوازن الحركي لدى عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

2- ظهرت تحسن في القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين والقوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار واختبار التحركات الدفاعية لدى عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

3- أن لتطور الرشاقة والتوازن الحركي انعكس ايجابيا على تطور قدرة العينة في القوة المميزة بالسرعة والتحركات الدفاعية لدى عينة البحث ولصالح الاختبارات البعدية .

واوصت كذلك بما يلي

1. الاهتمام بتطوير التوازن الحركي من خلال الوحدات التدريبية أسوة بعناصر اللياقة البدنية الأخرى للاعبي كرة اليد والاهتمام بتطوير الرشاقة التي لها علاقة بالأداء المهاري أو الفعالية الرياضية من خلال الوحدات التدريبية أسوة بعناصر اللياقة البدنية الأخرى للاعبي كرة اليد
2. إعطاء وقت أكثر للمهارات الدفاعية أثناء الوحدات التدريبية لغرض رفع المستوى الدفاعي لدى اللاعبين .
3. ضرورة التركيز على تنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة اليد بصورة عامة ولاعبي الدفاع بصورة خاصة ليساعدهم في تطوير التحركات الدفاعية.
4. ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهه على عينات أخرى مثل المتقدمين لتقويم مستوياتهم المهارية والبدنية

المصادر

1. أبو العلا احمد عبد الفتاح؛التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية،ط1(القاهرة، دار الفكر العربي،1997)
2. جمال قاسم واحمد خميس ؛ موسوعة كرة اليد العالمية ،ط1:(بغداد ،دار الكتاب العربي ،2011)
3. حسانين ، محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 ، (دار الفكر العربي ، القاهرة، 1995)

4. خيرية إبراهيم السكري؛ استخدام الكرة الطبية في برامج التدريب لمسابقات الرمي: (القاهرة، مركز التنمية الإقليمي، نشرة ألعاب القوة، 1996).
5. علاوي ، محمد حسن ورضوان نصر الدين ؛اختبارات الأداء الحركي :(القاهرة، دار الفكر العربي ، 1989)
6. كمال الدين وآخرون ؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات – تطبيقات ،ط1 :(القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،2002)
7. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي:(القاهرة ، دار المعارف ،1993)
8. مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، (ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001)
9. مهند محسن البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجة؛ مبادئ التدريب الرياضي :(دار وائل للنشر،2010)
10. مؤيد عبد الله وآخرون ؛ كرة السلة: (الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987)
11. ياسر نجاح حسين وأحمد ثامر محسن؛ التحليل الحركي الرياضي ،ط1:(النجف الأشراف ،دار الضياء للطباعة،2015)